

# တၢ်ဒိသဒၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအိၣ်ထီၣ်ခိဖျိတၢ်ကိၢ်ဆူၣ်အယီ



အိၣ်ခုၣ်ခုၣ်.

အိၣ်ထီၣ်ခိဖျိလၢလၢလီၢ်လီၢ်.

အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ.



## ဖဲတၢ်ကိၢ်လၢတၢ်ချၢအခါ- တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ဒိသဒၢ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢ အိၣ်ထီၣ်ခိဖျိ တၢ်ကိၢ်ဆူၣ်အယီ

- အိၣ်ထီၣ်ခိဖျိတချုး နအိၣ်ဒီးနီၣ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, ဖဲနမၤ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီး နမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဝံၤအခါတက့ၢ်. အိၣ်ထီၣ်ခိဖျိ ၁၀ ဖဲကိး ၁၅-၂၀ မံးနံးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ကူကၢတၢ်ကူတၢ်ကၤလၢ အကလုကလၢ, ဘူဘူဖိ, ကၢၤခိၣ်သလုးဒီး ဖျူကသံၣ်ဖျူဘ့ၣ်ဒိသဒၢမ့ၢ် တချုးဟးထီၣ်တၢ်ချၢန့ၣ်တက့ၢ်.
- ပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သး နအိၣ်လၢတၢ်ပျီပူၤအဆၢကတီၢ်, အိၣ်ဘ့ၣ်ခဲအံၤခဲအံၤဒီးအိၣ်လၢ တၢ်ကဒုအဖိလၢန့ၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ဖဲတၢ်လီၢ်လၢအခုၣ်ခုၣ်တဖၣ်တက့ၢ်- ဟးဆူး တၢ်မၤနီၣ်ခိ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢ ဘၣ်ထူးထီၣ်ဂံၢ် ဘါအါအါကလဲၣ်ဖဲ တၢ်ကိၢ်ဆူၣ်တလၢလၢ တၢ်ပျီပူၤအခါ န့ၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်ဘၣ်ယး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်ပူၤတၢ်ဖျိး အတၢ်ကစီၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကိၢ်ဆူၣ်တလၢဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်သံတၢ်ပျီ သ့ဒုၣ်လဲၣ်

## ကွၢ်တၢ်ပနီၢ်လၢအိၣ်ညါန့ၣ်တဖၣ်

### ယုၢ်ထီၣ်ခိဖျိတၢ်ကိၢ်တလၢအယီ

ယုၢ်ညါဆါ မ့တမ့ၢ် ယုၢ်ထီၣ်လၢ စုၣ်န့ၣ်, ခိၣ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် ဟၢဖၢန့ၣ်လီၤ. ကပၤထီၣ် အါတလၢ



**တၢ်ယါဘျါဆိ-** ဆိၣ်ဆံၣ်ဖဲ တၢ်လီၢ်ဖဲယုၢ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် စံၢ်န့ၣ် ကယီကယီဖဲ ယုၢ်ထီၣ်အလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဒုးဆူးသဝံးအီၤ ထံတဖၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဘျိးတခီ, တဘၣ်ဒုးအီၤလၢထံတဂ့ၢ်.

### တၢ်လီၤဘျိးလီၤတီၤလၢတၢ်ကိၢ်ဆူၣ်တလၢအယီ

ကပၤထီၣ် အါတလၢ, တၢ်လီၤဘျိးလီၤတီၤ, ဖဲးဘ့ၣ်လၢအခုၣ်, ဖဲဘူးဖဲထီၣ်ဒီး လီၤဝါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ခိၣ်မူၤတၢ်မိၣ်ဘျိးသးဒီး ဘျိးန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်သ့ကဘၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ကိၢ်တၢ်ဆူၣ်လၢ အညါန့ၣ် အသိးလီၤ. ကအိၣ်ဒီးတၢ်ခိၣ်ဆါ, မူၤဒီးယုၢ်ထီၣ်တဖၣ်.



**တၢ်ယါဘျါဆိ-** ပၢ်လီၤကွီဖိလၢ အယံၤဒီးမ့ၢ်အတၢ်ကပီၤန့ၣ် တက့ၢ်. ဘ့ၣ်လီၤန့ၣ် ဆုကူဆုကၤလၢ အယံးတဖၣ်ဒီး ဒုးကူသိး တၢ်ကူတၢ်သိးလၢ အခုၣ်ဒီးဘၣ်စီၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. သုးယီၤ အီၤဆူ တၢ်လီၤလၢအိၣ်ဒီးကလံၤခုၣ်ဒၢန့ၣ်တက့ၢ်. မ့တမ့ၢ်လၢ အခိၣ်မူၤအဲၣ်ဒီးဘျိးအယီ ဒုးဆူးသဝံးအီၤ ထံတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

### တၢ်လီၤကိၢ်သးပူၤနီၣ်သးခိဖျိတၢ်ကိၢ်တလၢ

တၢ်ပလီၢ်သး အပနီၣ်တဖၣ် ကပၣ်ယုၢ်ဒီး နီၣ်ခိအတၢ်အါတလၢ (၁၀၃ ဒီဂရီဒီးအဖိခိၣ်), ထီၣ်ဂီၤ, ဖဲးဘ့ၣ်လၢအကိၢ်ဒီးအယုထီ (ကပၤတထီၣ်), ခိၣ်ဆါဆဲးဖျိး, သးသပူၤ, တၢ်သးဒုၣ်ဒီဝီၤ, ခိၣ်မူၤအဲၣ်ဒီးဘျိး, သ့ၣ်စံၣ်ချ့ဒီးဆူၣ်တလၢလီၤ. တၢ်ဆိတလဲလၢ အအိၣ်ထီၣ်လၢ သးအတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်.



**တၢ်ယါဘျါဆိ-** ကိးယီၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤ မ့တမ့ၢ် ဆုၤပူၤကွီဖိဆူ တၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်သးတၢ်ဆါကတီၢ်န့ၣ် တၢ်သံတၢ်ပျီ အိၣ်ထီၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. သုးယီၤကွီဖိဆူတၢ်လီၤလၢအိၣ်ဒီး ကလံၤခုၣ်ဒၢ အလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤခုၣ်လီၤကွီဖိခိဖျိ တၢ်စူးကါ ထံ, နီၣ်ဝံၤကသ့ၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ထွါန့ၣ်လီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နီၣ်ခိအတၢ်ကိၢ် မ့ၢ်ထီၣ်ကဒီးတဘျီန့ၣ် မၤကဒီးတၢ်အံၤ တဘျီ တက့ၢ်. တဘၣ် ဟ့ၣ်အီၤ တၢ်ထံတၢ်နီတဂ့ၢ်.



Information adapted from materials developed by the Arizona Department of Health Services Extreme Weather and Public Health Program (<http://www.azdhs.gov/phs/oeh/heat/>).